الإسعافات الأولية في الساحات الجهادية

- الكتاب الأول -

بقلم الدكتور
قاسم عباس الزهراوي
(الشفاء بفضل الله)



ربيع الأول 1432هـ | 2- 2011م

الكتاب الجامع

رقم (1)

للدكتور

قاسم عباس الزهراوي

المعروف في المنتديات الجهادية باسم

الدكتور: الشفاء بفضل الله



قسم الكتب والمقالات

2011 - 1432

كما يحتاج أبطال الأمة المجاهدون في الساحات إلى السلاح والذخيرة والمال,
فهم أيضًا يحتاجون إلى فهم بعض الأمور الأساسية في المجال الطبي والإسعافات الأولية؛
فلا يكاد يكون فنٌّ مشروع، أو علمٌ نافع؛ إلا ويحتاج المجاهدون منه قدرًا،
وتفتقر الساحات إلى الكوادر المتخصصة فيه، ويضرهم قلتها أو غيابها، وسيُسألون !.

إليكم إخواني أهدي الكتاب الجامع رقم (**1**) .

إهداء إلى..

كلِّ من جاهد في سبيل الله...

إلى الشيخ أسامة بن لادن..

والدكتور أيمن الظواهري..

إلى دولة العراق الإسلامية..

وتنظيم قاعدة الجهاد في جزيرة العرب..

تنظيم القاعدة في بلاد المغرب الإسلامي..

وكتائب عبد الله عزام...

وإلى إخواننا في لبنان وفلسطين والعراق وأفغانستان..

وباكستان ووزيرستان والصومال والشيشان..

والحبيبة مصرَ..

وإلى إخواننا في كل أرض ومصرٍ..

اللهم انصرهم على من عاداهم..
اللهم اشفِ مرضاهم.. واجبر كسرهم.. وداو جراحاتهم.. اللهم آمين...
ولله العزة، ولرسوله، وللمؤمنين.. ولكن المنافقين لا يعلمون.

د. قاسم عباس الزهراوي

قائمة المحتويات

يضم الكتاب المقالات والبحوث التالية :

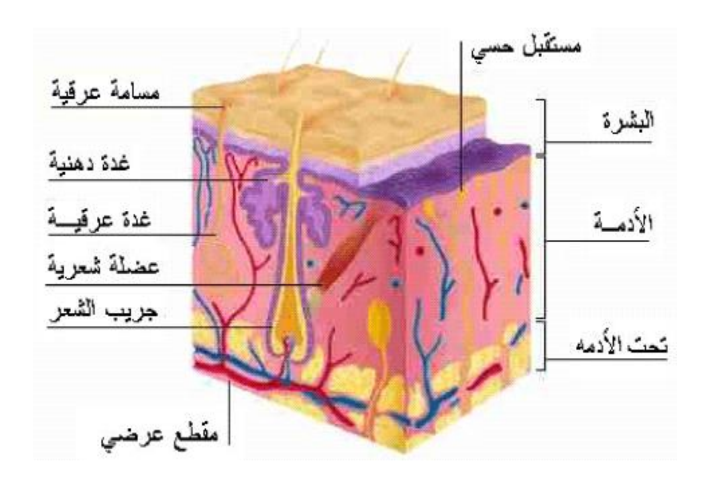
علاج الحروق في ساحة القتال

الإسعافات الأولية للحروق

First aid for burns

الجلد: هو عضو غني بالألياف العصبية التي تقوم باستقبال ونقل جميع أنواع الحس من المحيط الخارجي (حس الألم و الحرارة والضغط و البرودة و اللمس)

طبقات الجلد: البشرة, الأدمة, النسج تحت الأدمة



الحروق: هي إصابة أنسجة الجسم بتلف و ضرر بسبب مواد كيميائية كاوية أو ساخنة أو كهربائية

أسباب الحروق

الحرارة الجافة :

- مثل التعرض المباشر للنار أو للغازات الحارة.
- ملامسة معدن ساخن كالمكواة.
- الحرارة الرطبة كالتعرض للسوائل الساخنة.
- الاحتكاك مثل محاولة مسك حبل متحرك بسرعة.

- الشمس المحرقة.
- الموجات الضوئية الحارقة المتولدة من الانفجارات النووية.
- حروق الكهرباء.

البرودة الجافة:

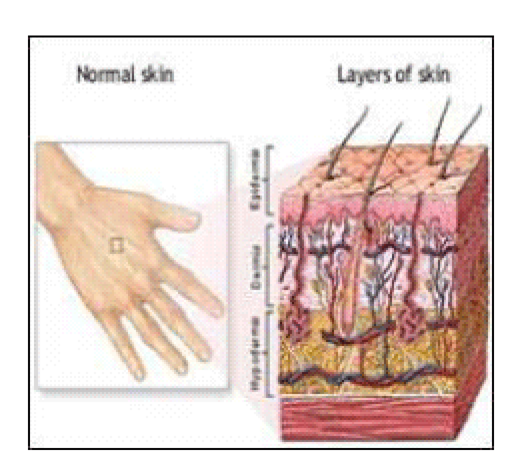
- ملامسة الغازات مثل غاز النيتروجين أو الأكسجين.
- المواد الكيماوية الكاوية.

تقييم الحروق

1- تحديد نوع الحرق:

ناري , نتيجة سائل ساخن , تعرض للشمس ، كيميائي , كهربائي

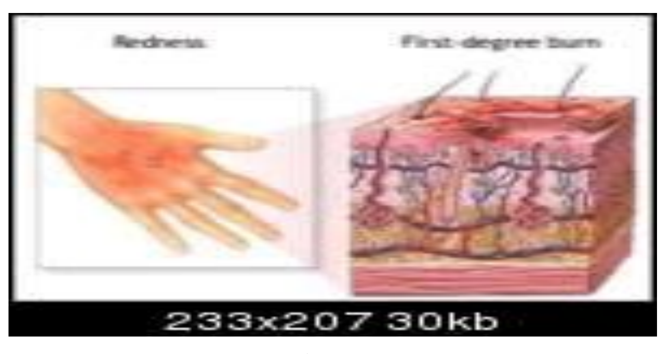
2 – تحديد العمق:



درجات الحروق و أنواعها :

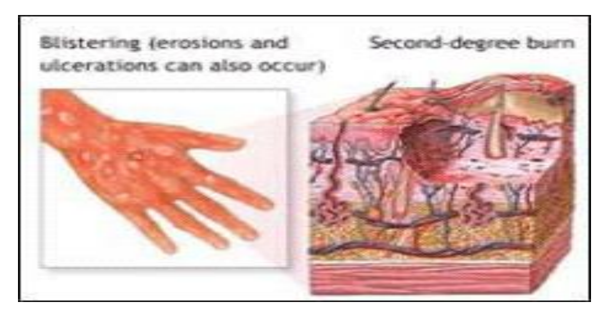
تقسم تبعًا لعمقها إلى أربعة أنواع أو درجات هي :

1 – حروق الدرجة الأولى: لا تتعدى طبقة الجلد السطحية و علاماتها الاحمرار و تغير اللون , التورم البسيط , الألم الشديد , و لا تترك أثرًا أو ندبًا بعد شفائها.

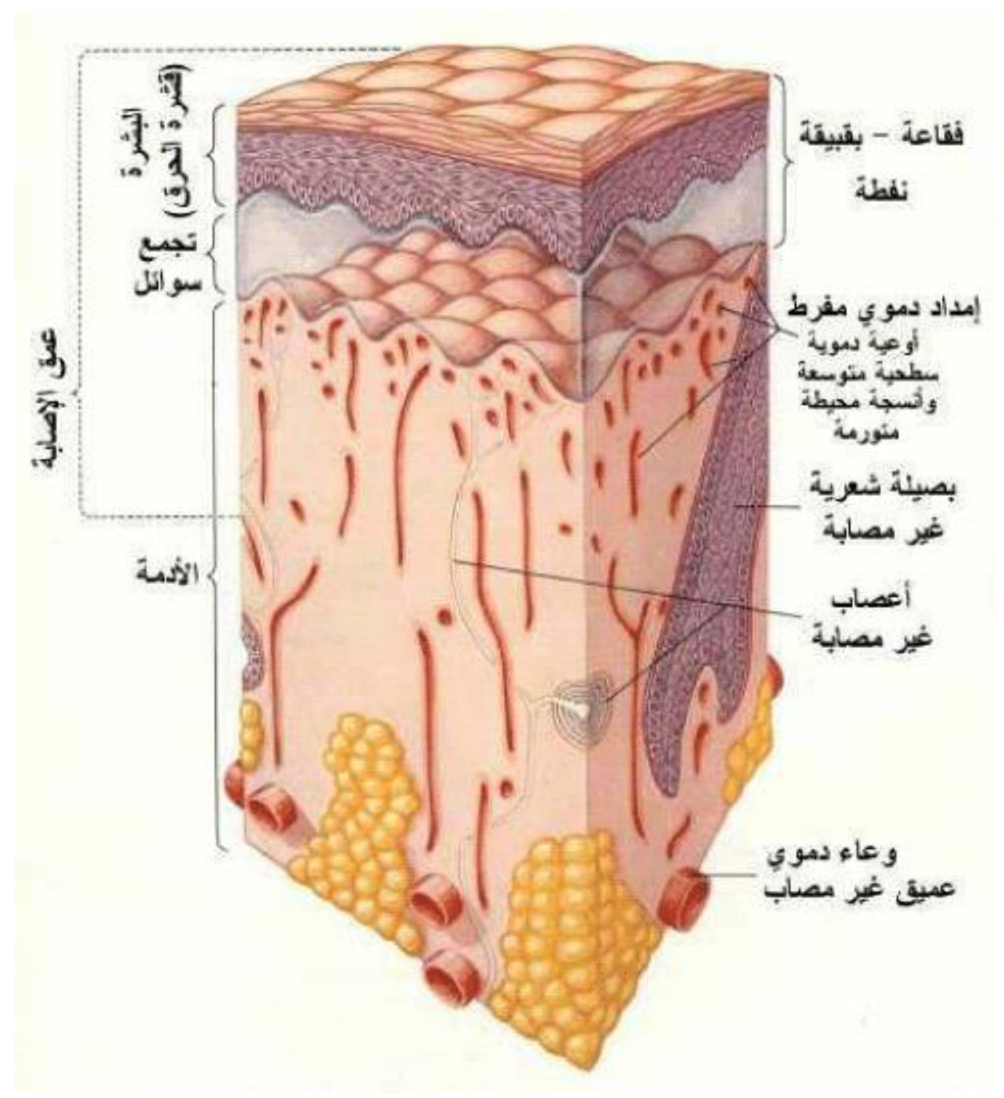


حرق سطحي

2 - حروق الدرجة الثانية: لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية و علاماتها هي : ألم شديد , احمرار شديد , تكون نفطات (فقاقيع) ممتلئة بالسوائل بحيث يظهر الجلد وكأنه مبلل دائمًا عند انفجار هذه البثرات, تورم و انتفاخ.

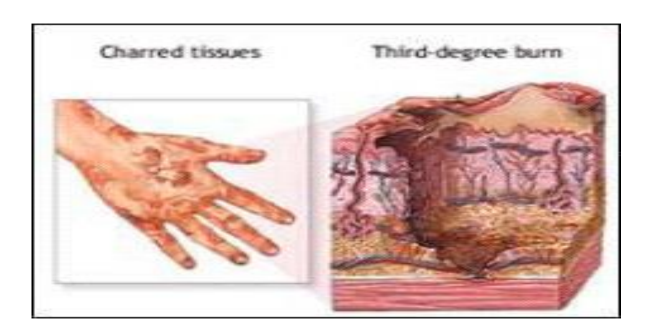


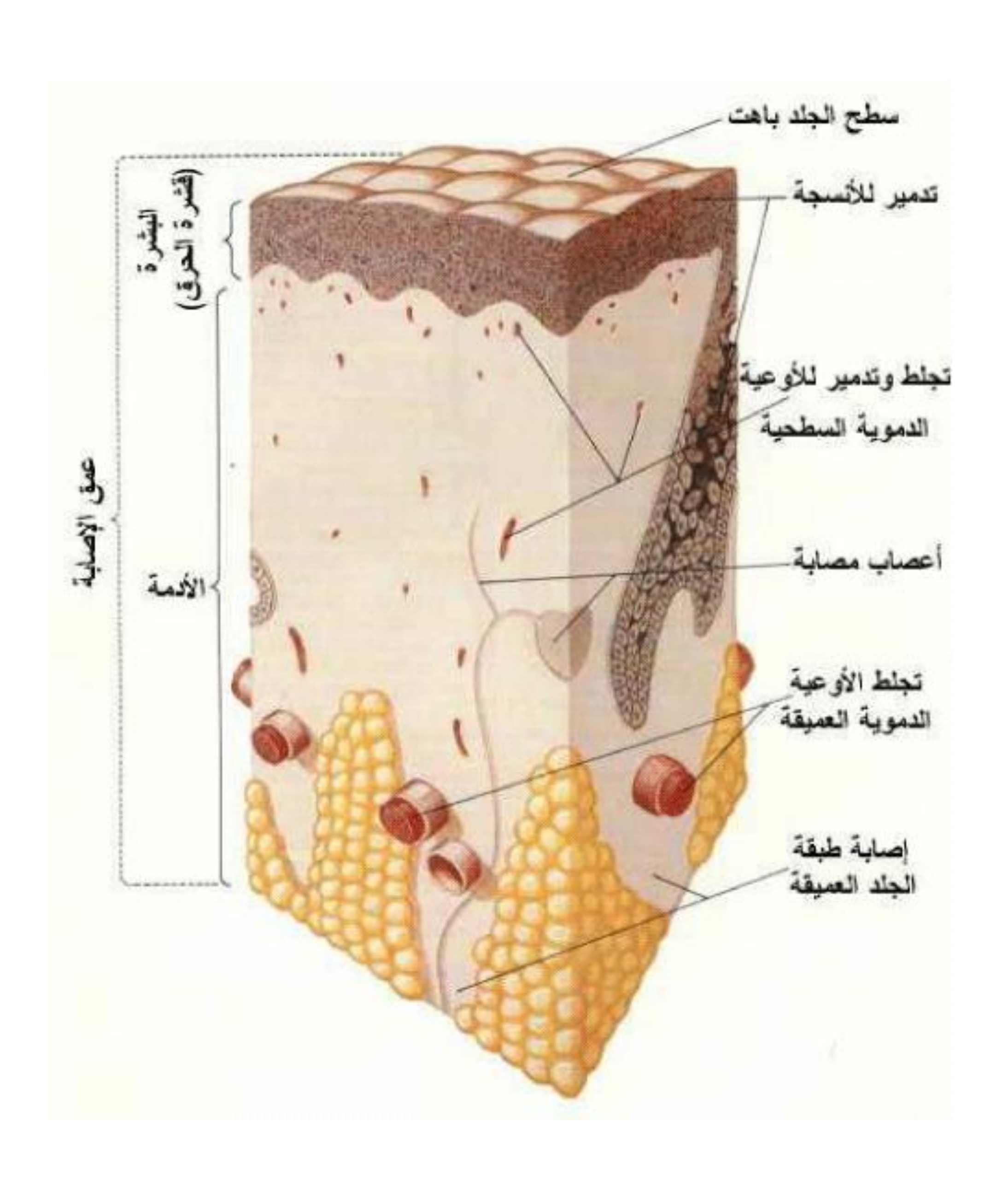
حرق عميق



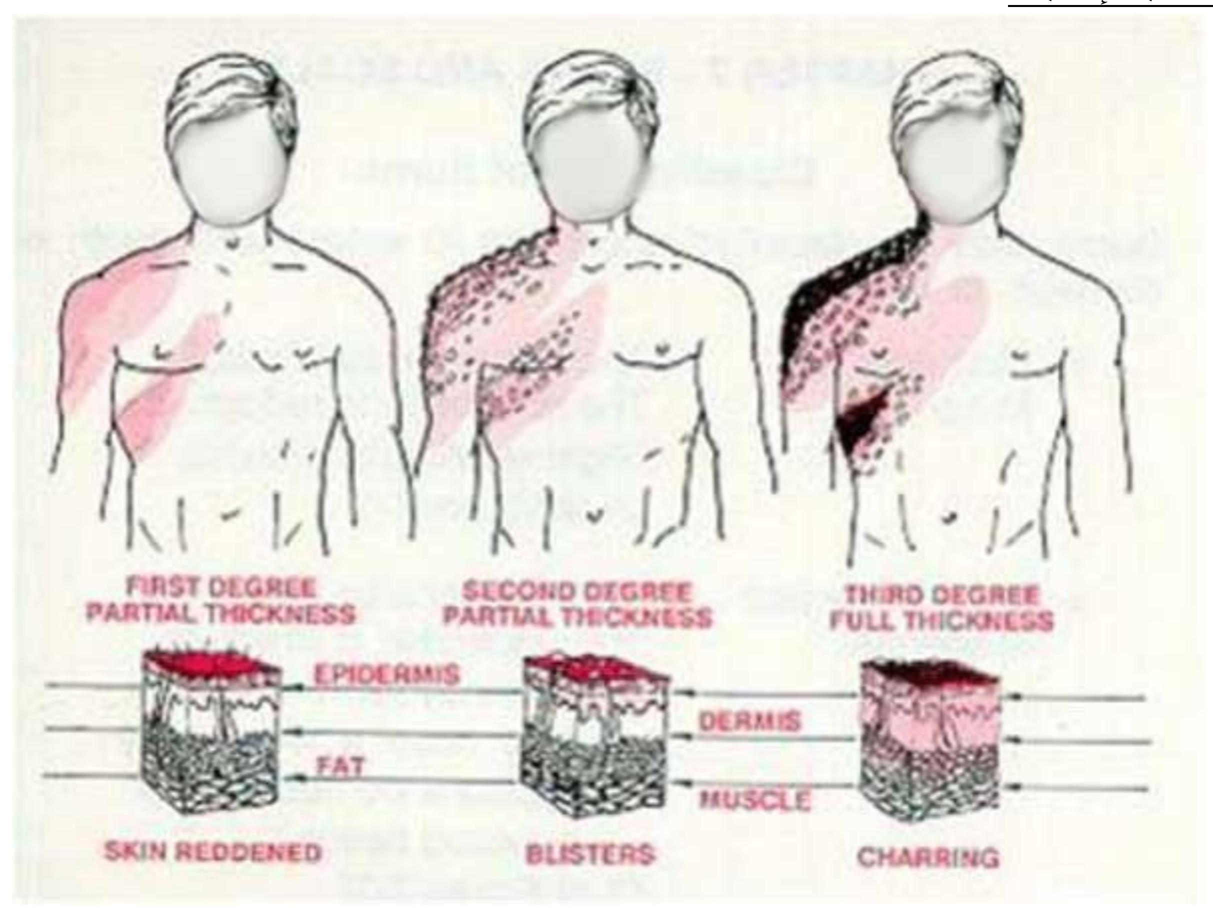
3 – حروق الدرجة الثالثة: تمتد إلى جميع طبقات الجلد و الطبقات الدهنية و الأنسجة الرخوة تحت الجلد و قد تصل إلى العظام. ويظهر مكان الحرق باللون البني أو الأسود, أما الأنسجة الداخلية فتأخذ اللون الأبيض وتكون هذه الجروح مؤلمة للغاية أو لا يشعر بها الإنسان على الإطلاق في حالة تدميرها لنهايات الأعصاب التي توجد علي سطح الجلد. غالبًا ما يصاحبها (حولها) حروق مؤلمة من حروق الدرجة الثانية تهدد حياة الإنسان وتتعرض للعدوى.

و تترك ندبًا بعد الشفاء.




سطح الجلد باهت
تدمير للأنسجة
تجلط وتدمير للأوعية الدموية السطحية
أعصاب مصابة
تجلط الأوعية الدموية العميقة
إصابة طبقة الجلد العميقة
البشرة (قشرة الحرق)
الأدمة
عمق الإصابة

تحديد نسب الإصابة:



عوامل خطورة الحروق

تتوقف خطورة الحروق على 4 عوامل و هي:

- العمق
- المساحة
- الموضع
- العمر

تحديد مدى الخطورة :

- هل تسبب مشاكل في التنفس في حالة حروق حول الأنف أو الفم ؟
- منتشرة في أكثر من جزء في الجسم بنسبة أكثر من 10% ؟
- الحرق بدرجة عميق أو عميق جدًّا.
- تأثر مناطق الرقبة - الرأس - الأيدي - القدم - الأعضاء التناسلية.
- المصاب بالحرق طفل أو شخص هرم.
- وجود أمراض أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم و السكر.

المساحة :

ولتقدير مساحة الحروق يمكن اللجوء إلى استعمال قاعدة ((9)) في تقسيم الجسم على النحو التالي:

الرأس و الرقبة = 9%

كل طرف علوي = 9% = 18% الاثنين

السطح الأمامي للساق و الفخذ = 9% = 18% الاثنين

السطح الخلفي للساق و الفخذ = 9% = 18 % الاثنين

الصدر =9%

البطن =9%

السطح الخلفي العلوي للجذع =9%

السطح الخلفي السفلي للجذع =9%

الأعضاء التناسلية = 1%

تقييم الحروق:

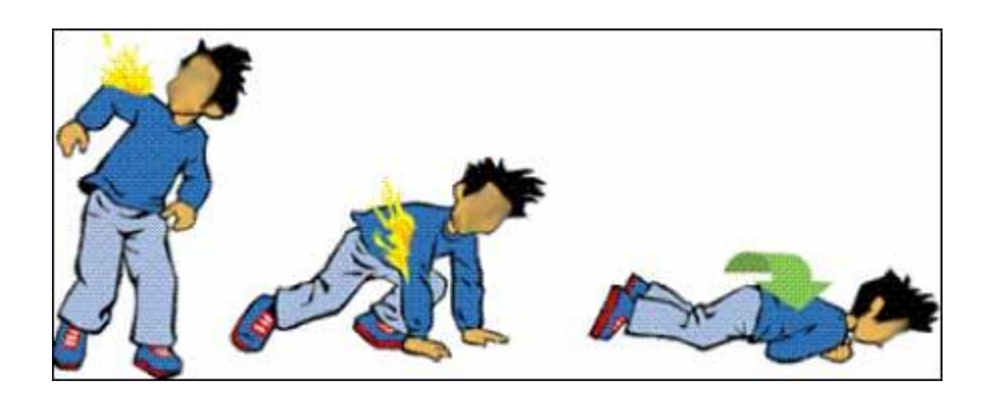
	خطير	متوسط	بسيط
النسبة	أكثر من 25 %	15 – 25 %	أقل من 15 %
السبب	كيميائي ، كهربائي إشعاعي	ناري ، احتاك سائل ، أشعة شمس	ناري ، احتكاك، سائل أشعة شمس
العمق	عميق جدًّا	عميق	سطحي
الجزء المحترق	أي جزء بما في ذلك الوجه واليدين والقدمين والأعضاء التناسلية		أي جزء عدا الوجه واليدين والقدمين
أعراض أخرى	إصابات أخرى ، أمراض مزمنة		

الإجراءات الأولية :

لابد من تحديد نوع الحرق ومصدره: حراري – كيميائي – كهربائي – إشعاعي – حروق الشمس.

الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى:

–إبعاد الشخص عن مصدر الحريق على الفور.

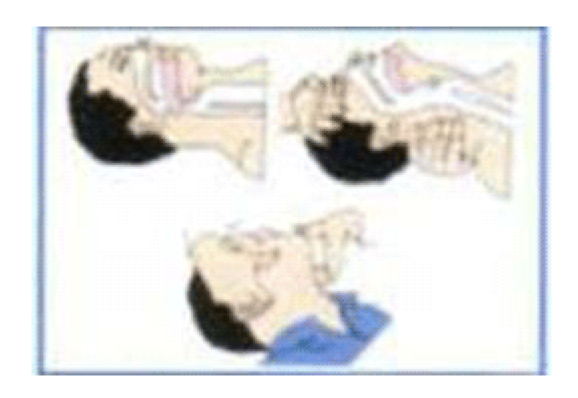


-يتم وضع ماء بارد على الحروق الحرارية وبكمية كبيرة ويشترط ألا تكون مثلجة.



-إذا كان ناتجًا عن القار يستخدم الماء البارد مع عدم إزالة القار.

-مراقبة التنفس لأن الحروق تسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من تورم (عند حدوث حروق في منطقة ممرات الهواء أو الرئة)



- لا يستخدم الثلج أو الماء المثلج إلا في حالة الحروق السطحية الصغيرة.

- بعد هدوء الحرق ووضع الماء البارد عليه، يتم خلع الملابس أو أية أنسجة ملامسة له، أما في حالة التصاقها لا ينصح البتة بإزالتها.

- يغطى الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه.



* لا تحتاج الحروق البسيطة إلى عناية طبية متخصصة حتى التي توجد بها بعض البثرات, ويتم التعامل معها على أنها جروح مفتوحة تغسل بالصابون والماء، ثم يتم وضع مرهم مضاد حيوي عليها وتغطى بضمادة.

* أما بالنسبة لحروق الدرجة الثالثة وحروق الدرجة الثانية (التي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة 50%) أي الحروق الخطيرة, فهي تحتاج عناية طبية فائقة، وفيها لابد من :

– استرخاء المريض ويتم رفع الجزء المحروق فوق مستوى القلب إن أمكن.

- الحفاظ على درجة حرارة الجسم، لأن الشخص المحروق غالبًا ما يتعرض إلى الإحساس بالبرودة.
- استخدام الأكسجين وخاصة في حروق الوجه والفم.

اللجوء إلى أقرب مركز طبي أو مستشفى في:

- كل حالات حروق الدرجة الثالثة.
- الحروق التي توجد حول الأنف والفم.
- كافة الحروق الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان.

- حروق الدرجة الثانية والتي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة 15 % في الكبار و 10 % في الأطفال.

- الحروق التي تعرض المصاب للعدوى.

الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية :

- البعد عن المصدر الكيميائي الذي يسبب الحرق.
- يستخدم الماء الجاري البارد بكميات كبيرة على الحرق حتى وصول المساعدة الطبية.



- خلع الملابس الملوثة إن أمكن

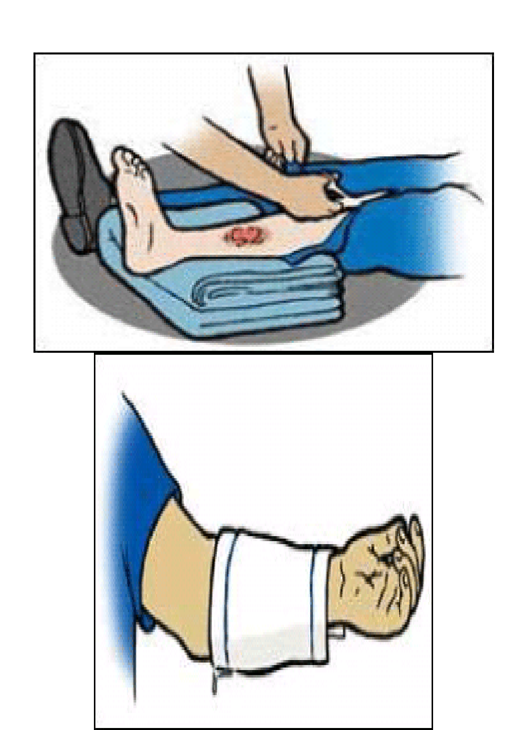


إذا تعرضت العين للحرق الكيميائي، تغسل بماء دافئ من ناحية الأنف لخروج المادة الكيميائية بعيدًا عن الوجه لمدة 20 دقيقة حتى وصول العناية الطبية.

الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية:

- البعد عن المصدر الكهربائي الذي سبب الحرق.
- تحديد عمق الحرق.
- تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة.
- لا تهدأ الحروق باستخدام الماء.
- مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب مثل: عدم انتظام ضربات القلب أو مشاكل التنفس.





يجب عدم لمس الأخ المجاهد المصاب إذا ما كان لا زال متصلاً بالتيار الكهربائي وإلا فهناك احتمال لأن يتعرض الأخ المجاهد المسعف لصدمة أيضاً .

يجب أن يبعد الأخ المجاهد المسعف السلك الكهربائي عن المجاهد المصاب فوراً بواسطة قطعة من الخشب الجاف, أو يبعد المجاهد المصاب عن مصدر الكهرباء بواسطة رداء جاف أو أي مادة غير موصلة للتيار.

<u>الوقاية و الاحتياطات:</u>

- الانتباه التام أثناء تأدية الأعمال المنزلية.
- وجود فتحات تهوية أو منافذ للهواء.
- وجود طفاية الحريق بالقرب من المطبخ.
- أجهزة إنذار للحريق.
- وسائل علاج داخل حقيبة إسعافات أولية.
- الاتصال بالمختص.

علاج الجرح الناتج عن الطعن

قد يكون الجرح الناتج عن الطعن بالسكين أو السيف أو بأية آلة حادة أحد أكثر وسائل الموت إيلامًا,
و لو كنت أنت الشخص الذي أصيب بالطعنات فإنك تشاهد الدم ينزف من جسمك وقد تصاب بصدمة.
والآن ما هو الذي يجب أن تعمله لتسعف نفسك أو لتنقذ أخًا مجاهدًا إن لا سمح الله أصيب بطعن؟

دعنا نأمل ألا تكون بمفردك في هذه الحالة و أن يكون شخص ما بقربك ليسعفك, و في أي حال فإنه قد يكون من الصعب جدًّا علاج الجرح الناتج عن الطعن و قد يموت المصاب و بعد وقت قصير من الإصابة نتيجة الفقد السريع للدم, أو قد يموت لاحقًا بسبب التلوث و الالتهاب الناتجين من الإصابة, ولذلك فإن تقديم الإسعفات الأولية السريعة لهو أمر في غاية الأهمية.

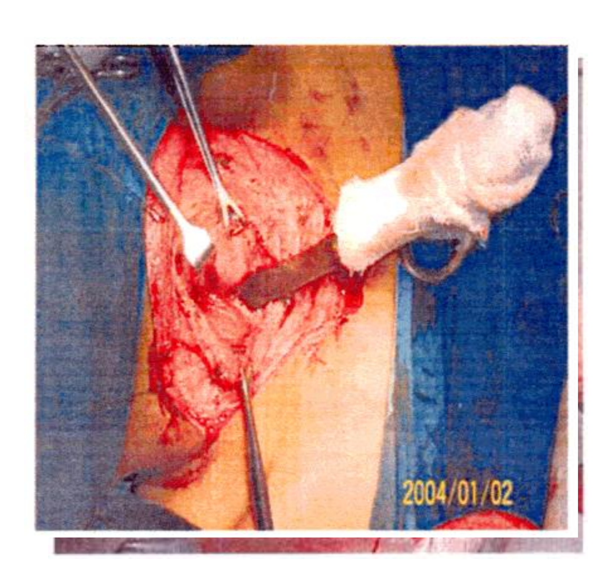
إن الجروح الناتجة عن الطعن بالسكين تكون أحد النوعين الأساسيين من الجروح:

النوع الأول:

منها يشبه الجرح الذي تراه في الشكل الأسفل على اليسار وهو جرح رأسي عميق.

أما النوع الثاني:

فهو شرط أفقي كالجرح الذي تراه في الشكل الأسفل على اليمين.



و أنا اقدم لكم إخواني المجاهدين أسفله الخطوات الثلاث التي أنصح باتباعها, بالإضافة إلى بعض المعلومات والتحذيرات التي يجب ملاحظتها عند تقديم المساعدات الأولية لنفسك أو لآخر.

الخطوة الأولى:

-إذا كان الجرح طفيفًا اغسله بماء دافئ وصابون, وبعد ذلك ادهنه بمرهم مضاد للبكتريا أو رشه بمادة مماثلة التأثير, ثم اضغط على مكان الجرح لإيقاف تدفق الدم.

-إما إذا كان الجرح عميقًا وبقرب شريان رئيسي ففي هذه الحالة اضغط على الشريان القريب من الجرح لإيقاف النزيف وتدفق الدم بقدر المستطاع, ثم اضغط بأطراف أصابعك داخل الجرح حتى تمس العظم وفي نفس الوقت استمر في الضغط على الجرح بيدك الأخرى.

للتقليل من تدفق الدم في الذراع: اضغط على الذراع من الداخل فوق الكوع بقليل أو أسفل الإبط مباشرة, أما إذا كان الجرح في الساق فمارس الضغط خلف الركبة أو في الفخذ (أعلى داخل الفخذ),
وتذكر دائمًا أن إيقاف تدفق الدم هو أهم شيء يجب عليك عمله.

ملاحظات وإرشادات

اترك السلاح أو الآلة المسببة للطعن في مكان الجرح كما موضح في الصورة أعلاه. لا تحركها من مكانها؛ لأن سحب السلاح سيسبب فقدان الكثير من الدم ودفعه إلى الداخل قد يسبب تفاقمًا في الجرح.

البس قفازات من النوع المعد للطرح أو البس كيس بلاستيك في يدك إذا وجد حتى تقلل قدر المستطاع نسبة تلويث دم المصاب بأية قاذورات أو وساخات قد تكون في يديك فتسبب التهابًا للمصاب.

لا تستعمل ضاغطًا لوقف النزيف إلا إذا لم يكن هناك سبيل غيره؛ لأن المصاب قد يفقد ساقته أو ذراعه إذا حدث خطأ في استعمال الضاغط.

الخطوة الثانية

ضع ضمادة معقمة إذا كانت في متناولك على الجرح بمجرد أن يقف النزيف. إن لم تكن معك ضمادة معقمة غطِّ الجرح و اربطه بأي شيء نظيف مثل فوطة أو قميص أو كيس بلاستيك أو ورق قصدير, واحكم الغطاء أو الرباط حتى تمنع تسرب الجراثيم إلى الجرح وتذكر أنه من الضروري جدًّا تغطية الجرح بأسرع ما يمكن.

استعمل ضمادات إذا كانت الإصابة في البطن وقد برزت أمعاء المجاهد المصاب.
إذا حدث أن المجاهد المصاب اضطر أن يسعل أو يتقيأ فعليك في هذه الحالة أن تمارس الضغط الخفيف على الضمادات حتى تمنع الأمعاء من البروز أكثر.

الخطوة الثالثة

هدئ من روع الأخ المصاب وتحكم في حركته قدر المستطاع؛ لأن النزيف سيزداد إذا تحرك المصاب أو انقلب على الجانب الآخر وكذلك يجب أن تحافظ على درجة حرارة جسم المصاب بتدفئته لأن فقدان الدم يسبب صدمة ويقلل من درجة حراة جسم المجاهد المصاب.

ملاحظات وإرشادات أخيرة:

حاول أن تجلس المصاب بحيث يكون مستوى الجرح أعلى من مستوى القلب إذا كان بالإمكان فعل ذلك.
فعلى سبيل المثال حرك الذراع أو الساق لتكون في مستوى أعلى من مستوى القلب و بهذه الطريقة يمكن الحد من النزيف.
استمر في ممارسة الضغط على الجرح حتى تصل بأخيك المجاهد إلى أقرب مكان للمساعدة الطبية عيادة أو مستشفى.

علاج الجروح الناتجة عن الطلقات النارية



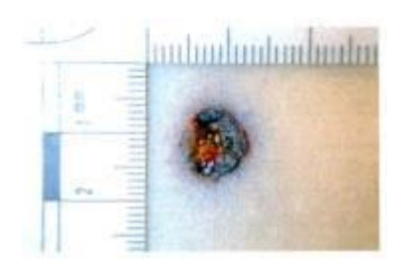
الجروح الناتجة عن الطلقات النارية هي من أخطر أنواع الجروح.

فهذه الإصابات تسبب ثلاثة أنواع من الجروح:

1 – الجروح الغائرة (تدمير لحم البدن بالقذيفة).
2 – التجويف (الضرر الذي تسببه موجة الصدم في الجسد).
3 – التشظي (ينتج عن أجزاء من القذيفة أو من العظم).

من الصعب التنبؤ بمدى الضرر الذي ستسببه الإصابة و الجرح الناتج, و للأسف فإن معظم الجروح الناتجة عن طلقات نارية تفوق استطاعة أخ مجاهد لأن يسعف أخاه المجاهد المصاب. فيجب إذًا أن يقوم المجاهد غير المصاب بمساعدة الأخ المجاهد المصاب بطلق ناري بنقله إلى أقرب مركز إسعافات أو مستشفى بأسرع ما يمكن.
يستطيع المجاهد غير المصاب تحديد مدى خطورة إصابة المجاهد المصاب بفحص الأمور التالية:

– موضع الإصابة
– حجم القذيفة
– سرعة القذيفة



يجب اتباع الإرشادات التالية في حالات الإصابة الناجمة عن طلق ناري:

* كما ذكرت من قبل يجب في هذه الحالة وجود مساعدة طبية للمجاهد المصاب, فيجب على الإخوة المجاهدين أن يحاولوا نقله إلى أقرب مكان إسعافات طبية. للأسف الشديد في معظم حالات الإصابة يكون أمام المجاهدين ما يقارب العشرة دقائق فقط لنقل أخيهم المجاهد المصاب.

* لا تحرك المجاهد المصاب, أبقِه في وضع ثابت إلا إذا كنت تضطر إلى تحريكه بسبب أمني أو شيء مثل هذا.

* الآن تتبع خطوات الإسعافات الأولية بإذن الله.

ملحوظة :

إن كان المجاهد المصاب غير واعٍ و لكنه ما يزال يتنفس فأبقِ المجرى الهوائي مفتوحًا.
إن كان المجاهد المصاب لا يتنفس ابدأ بعملية الإنعاش الرئوي و القلبي (CPR)

* يجب على المجاهد غير المصاب السيطرة على النزيف في بدن أخيه المجاهد المصاب و الناتج عن الطلق الناري, و ذلك بأن يقوم بوضع ضغط مباشر على الجرح, فهذه هي وسيلتي المفضلة وارجح استخدامها لإخواني المجاهدين و هذا لأنه ببساطة إذا لم يتوفر لك ضمادات يمكنك استخدام يدك و أصابعك للسيطرة على النزيف!!!

* مهم جدًّا: لمنع انهيار الرئة:
يقوم المجاهد بغلق الجرح بإحكام و بوضع أي نوع بلاستيك ليمنع امتصاص الهواء إلى الجرح, فإذا بدأ المجاهد المصاب بالشكوى من ضيق شديد في التنفس أزل الغطاء البلاستيكي الذي قمت بوضعه.

* إذا كان المجاهد المصاب واعيًا فدعه يجلس أو حتى يرقد في أي وضع ما دام مريحًا له.

لكن انتبه:
يمكن جدًّا أن يكون الجرح الناري قد أصاب الحبل الشوكي فانتبه في هذه الحالة إلى أن لا تحرك المجاهد المصاب أبدًا إلا إذا كان هناك ضرورة قصوى, و في حالة تحريكه يجب –أكرر يجب– إبقاء رأسه و رقبته و ظهره على نفس الخط!

* المصابون الذين فقدوا الوعي: ضعهم في وضع استعادة الوعي كما هو مبين أدناه.



* عدِّل وضع الساق العليا بحيث يكون كلا الورك و الركبة منحنيين على زاوية قائمة ثم أمل الرأس برفق إلى الوراء لتبقي مجرى الهواء مفتوحًا!

مهم: أبقِ المجاهد المصاب دافئًا إلى أن تصل المساعدة الطبية.
ملحوظة: إذا توقف التنفس أو دوران الدم اقلب المجاهد المصاب على ظهره و ابدأ عملية الإنعاش الرئوي و القلبي.

* لا ترفع ساقي المصاب إذا كان المجاهد قد أصيب فوق الخاصرة إلا إذا كانت إصابة الطلق الناري في الذراع, و أقول هذا لأن نزيف الإصابة بطلق ناري في البطن و الصدر تزداد حدته و يشتد إذا رفعت الساقين و الذي ستزيد أيضًا معه صعوبة التنفس.

* مهم مهم مهم: لا تعطِ المجاهد المصاب أي طعام أو شراب, و هذا يعني و يشمل حتى الماء!!!

ملاحظات مهمة:
-جروح الطلقات النارية يمكن أن تكون جروحًا نافذة أو ثقبية (تحدثت عنها في الصفحات السابقة)

وهي تعالج بنفس الطريقة كما شرحت من قبل. لن يمكنك التفرقة بين الجرح الناتج عن دخول الطلقة و الجرح الناتج عن خروجها وهذا ليس أمرًا مهمًا تضيع فيه الوقت.

-لا يمكن تحديد عدد الطلقات التي أصابت الجسم بعدد الجروح! فالطلقة الواحدة قد ترتد داخل الجسم فوجود جرحين على نفس الخط في الجسم قد يعني أو لا يعني أن الجرحين متصلان.

-المسدسات أي الأسلحة اليدوية تطلق قذائف أبطأ من قذائف البنادق و لذلك تتسبب في إصابات أقل شدة, بمعنى أن الثقب في الجسم الناتج عن البنادق سيكون ثقبًا أكبر و لكن كلاهما قادر على أن يتسبب في

القتل.

و تذكر دائمًا أخي الكريم أولاً و أخرًا أن الشفاء بفضل الله.

علاج الجروح الناجمة عن الشظايا الخارجة من انفجار مفاجئ لعبوة

ردًّا على السؤال الذي استلمته من الأخ الكريم بشأن إذا كان علاج الجروح الناجمة عن الشظايا الناتجة عن انفجار مفاجئ للعبوات الناسفة خلال الإعداد يتبع نفس خطوات علاج الجرح الناجم عن طلق ناري؟
[نشر في حلقة ماضية]

أقول: إن هناك تشابهًا كبيرًا في طريقة علاج الإصابتين, لكن أيضًا هناك اختلافات جوهرية يجب مراعاتها عند العلاج.
فقررت في هذه الحلقة أن أقدم لإخواني وأخواتي شرحًا بسيطًا عن كيفية علاج الجروح الناتجة عن شظايا العبوات .

الجروح الناجمة عن الشظايا الخارجة من انفجار مفاجئ لعبوة

(بالنسبة لجروح الشظايا، فإن المبادئ الأولية الطبية و العلاجية تنطبق عليها كما في الجروح الأخرى.)

التعريف: جروح الشظايا هي خروق تسببها الأجسام المدفوعة.

ملحوظة هامة في بداية الأمر: لا تقم بإزالة الشظية من مكان الإصابة.

إذا كانت الشظية ما تزال ساخنة بسبب الانفجار المفاجئ للعبوة فلا تقم بإخراجها من مكانها بل لا تقم حتى بلمسها فهي تكون ساخنة جدًّا حتى إذا كنت مرتديًا لكفوف, ولا تحاول إخراج الشظية بتاتًا مستخدمًا أية أداة أخرى مثل كماشة أو غيره.

خطوات العلاج:

قم بصب الماء النظيف أو المحلول الملحي على مكان الجرح.

للأسف من المؤكد حدوث تلوث في هذه الحالة الناجمة عن شظايا العبوات.

رش ماء فورًا على الجرح لتبريده.

ثم يقوم المجاهد بنقل أخيه المجاهد المصاب إذا كان متاحًا إلى مكان عناية طبي بعيد عن التلوث المباشر.

لا تستخدم الضغط المباشر على جروح الشظايا، فمعظم جروح الشظايا لا تنزف كثيرًا. أما إن كان لديك ضمادة أو قماشة وأمكن تعقيمها فهذا يكون خيارك.

حاول إيقاف أي نزيف و لكن بدون أن تضغط مباشرة على الجروح الناتجة عن الشظايا.

في حالة إصابة أحد الأوعية الدموية و ما زالت الشظية غارزة في مكان الجرح، فإن استخدام الضغط المباشر قد يتسبب في مضاعفات أخرى.

و حتى لو كان الجرح نافذًا و الخروج واضح في الطرف الآخر من الجسم و الذي يحدث دائمًا من الطلقات النارية للكلاشينكوف ومثيلاتها بسبب قوتهم فإنك يستحيل أن تتأكد من أن الطلقة خرجت بأكملها؛ لأن الرصاصة عادةً لا تخرج بالكامل و تترك الشظايا (تكلمت عن الجرح النافذ سابقًا).

و لهذا أنا أقول لك أن الضغط غير المباشر على الجرح هو دائمًا الطريق الأمن.

حمى الله مجاهدينا من الإصابات.

و لكن الأمر يأتي بالتمرين و الممارسة و سترى بنفسك كيف أن الجرح النافذ يكون متناسبًا مع حجم الشظية و يعتمد أيضًا على أي جزء من الجسم قد أصيب. لكن الأمر المهم هنا هو أنه في كل الحالات لا يمكنك أن تكون متأكدًا من أنه لا يوجد أية شظايا باقية في جسم المجاهد المصاب.

المرقاة (الضاغط الذي يستخدم لوقف النزف من وعاء دموي)

هذا هو رأيي الخاص الذي أقدمه لإخواني المجاهدين من خلال خبراتي و تجاربي مع الحالات التي رأيتها:

تحديد استخدام المرقاة من عدمه هو أمر صعب التحديد بدون رؤية الجرح بنفسي (كم وددت أن أكون مرافقًا عمليًا للإخوة في ساحات القتال)

فالمرقأة يمكن في بعض الحالات أن تسبب ضررًا جديدًا بالإضافة لما سببته الشظية و ذلك لأنها تحد و تقلل كمية الدم التي يزود الجسم بها.

إخواني وأحبائي المجاهدين أنا أعتذر لكن خبرتي محدودة في تقديم مساعدة طبية في هذه الحالات لأكثر من ساعة تقريبًا بعيدًا عن مستشفى أو عيادة مع وجود الأدوات اللازمة.

و لهذا إذا قرر المجاهد استخدام المرقاة لا أعرف ما أقول له إذا اضطر إلى الاختباء أو البقاء في الساحة لفترة طويلة تزيد عن ساعة تقريبًا.

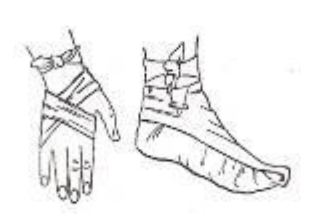
و لكن رأيي الخاص أيضًا هو أن يقوم المجاهد باستخدام المرقاة دائمًا عند حدوث بتر لأحد أعضاء الجسم أو في حالة فقدان أحد الأطراف (ذراع، ساق...) و للأسف الأمر الذي أراه غالبًا ما سيحدث مع انفجار العبوات.

أرفقت بعض الصور التوضيحية لعلها توضح لأخواني المجاهدين أكثر..

هنا مثلاً استخدمت المرقاة مع يد و مع قدم.







كيفية علاج الجرح الشافط في الصدر الناتج عن مقذوف ناري



الجرح الشافط في الصدر الناتج عن مقذوف ناري

يتم التعرف على جرح الصدر الشافط من صوت الشفط أو الهسيس الصادر عندما يتنفس المجاهد المصاب, كل جروح الصدر تعتبر جروحًا خطيرة لما تسببه من نزيف شديد و مشاكل في التنفس.

أمر مهم جدًّا:

أي مصاب تبدو عليه علامات صعوبة في التنفس بدون علامات انسداد المسالك التنفسية (أقصد الفم و الحلق) لا بد –و أكرر لا بد– من فحصه؛ لأنه في الغالب قد أصيب في الصدر.

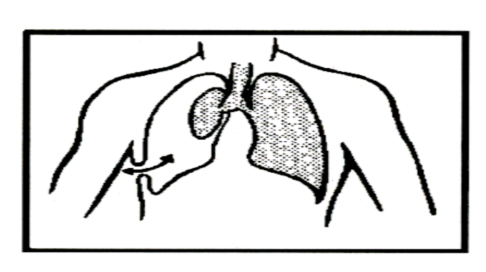
أنا أعرف أنك تتساءل الآن عن ما هو معنى جرح شافط في الصدر, هنا أقول لك:

الجرح الشافط:

هو عبارة عن إصابة نافذة في الصدر – تكاد تكون بسبب مقذوف ناري أو ما شابه – ينتج عن هذه الإصابة ثقب في الرئة مما يؤدي إلى انكماشها (الرئة) فيتسبب في إعاقة التنفس الطبيعي.

تحذير:

لا بد من العناية الفورية للمجاهد المصاب, فإن لم يقدم له المساعدة السريعة يمكن أن يؤدي الجرح الشافط إلى وفاة المجاهد.



رسم توضيحي رئة منكمشة

(مع وجود جرح مفتوح في الصدر لا يمكن للرئة أن تبقى متمددة)

الأعراض:

1 – المصاب بجرح صدر نافذ يلهث للتنفس.

2- يعاني من صعوبة في الزفير.

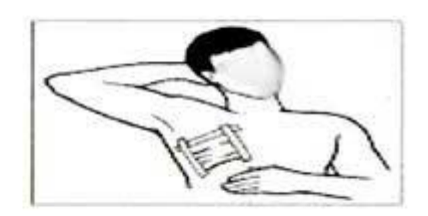
3 -يتغير لون وجهه إلى اللون الأزرق أو الرمادي.

ملحوظة: قد يكون أو لا يكون هناك صوت في مكان الجرح, و قد يزبد من الجرح دمًا رغويًّا أثناء التنفس.

لعلاج المجاهد المصاب بجرح شافط في الصدر:

1 – انزع أي ملابس من على منطقة صدر المجاهد.

2 – فورًا سد الجرح بيدك أو باستخدام أية مادة غير مسامية (أقصد: غير منفذة للهواء) مثال ورق الألمنيوم أو غشاء التغليف البلاستيكي (أقصد: السولوفان).



3- يقوم المجاهد غير المصاب بمسح الدم من على جلد المجاهد المصاب و تنظيف المنطقة المجاورة للجرح، مع إبقاء المادة غير المنفذة للهواء فوق الجرح.

الآن تضع شريطًا لاصقًا (عريض و غير مسامي إذا أمكن) على جميع جوانب المادة غير المنفذة للهواء، مع ترك زاوية واحدة من الضمادة غير مثبتة. إن هذا الإجراء يسمح للهواء المحبوس بالصدر من الخروج عندما يزفر المجاهد المصاب و يقوم بمنع الهواء من الدخول عندما يشهق المجاهد المصاب.

4 – أعطِ المجاهد أكسجين إذا كان متوفرًا لديكم.
ملحوظة: إذا كانت قد أصيبت الرئة فسيحتاج المجاهد إلى أكسجين أكثر للتعويض عن الإصابة الناجمة.

5 – ضع المجاهد المصاب على الجانب المجروح إلا إذا كان هناك إصابات بالظهر.

(وضع المجاهد لأخيه المجاهد المصاب على الجانب المجروح يجعل الرئة الجيدة أعلى مما يجعل التنفس أسهل).
إذا كان المجاهد المصاب لا يزال يعاني من صعوبة في التنفس عند وضعه على أي من الجانبين فيمكن للإخوة المجاهدين أن يقوموا بوضع أخيهم المصاب في وضع الجلوس فهذا بإذن الله سيساعد على جعل التنفس أسهل.

6 – يجب المتابعة و المراقبة للمجاهد المصاب لإدراك أية صعوبة في التنفس أو لا سمح الله إذا حدثت له صدمة.

7 – لا تعطِ المصاب بجرح نافذ في الصدر أي شراب أو طعام, فهذا خطأ جسيم, فيمنع هذا الأمر منعًا باتًّا.

8 – ينقل المجاهدُ أخاه المجاهد المصاب إلى مكان فيه أدوات إسعافات (تذكر أن يكون الجانب المجروح للمجاهد المصاب إلى أسفل كما ذكرت مسبقًا).
قد يسأل أخ مجاهد:

قد علمنا أخونا الدكتور (الشفاء بفضل الله) ما يجب فعله في حالة إصابة أخ بمقذوف ناري في الصدر و لكن كيف نتعامل مع الجرح لأخ مجاهد و قد أصيب من الخلف أي من منطقة الظهر و ليس الصدر؟

الإجابة: تتبع نفس الخطوات كما قد أسردت أعلاه بدون أي تغيير.
تذكر أخي المجاهد أن المقذوف الناري الذي يدخل من الأمام قد يخرج من جسم المجاهد المصاب من الظهر، و العكس صحيح.

بحث عن الملاريا – Malaria



يعمل عدد كبير من إخواني المجاهدين في مناطق ينتشر فيها مرض الملاريا المعدي وهو مرض ينتشر وينتقل بواسطة حشرة..

البعوض

لا زال مرض الملاريا يسبب معضلة كبيرة؛ لأن أنواعًا من الطفيليات لها قدرة كبيرة على مقاومة الأدوية, والتي ظهر منها في منطقة الحدود بين كمبوديا وتايلاند.

بل من الممكن أن يصل الطفيلي إلى مرحلة لا يمكن علاجه؛ ولذا أنا أنصح إخواني المجاهدين الأحباء بالانتباه جديًّا إلى أعراض المرض التي سأذكرها لهم أدناه مع نوع العلاج المناسب لهذا المرض.

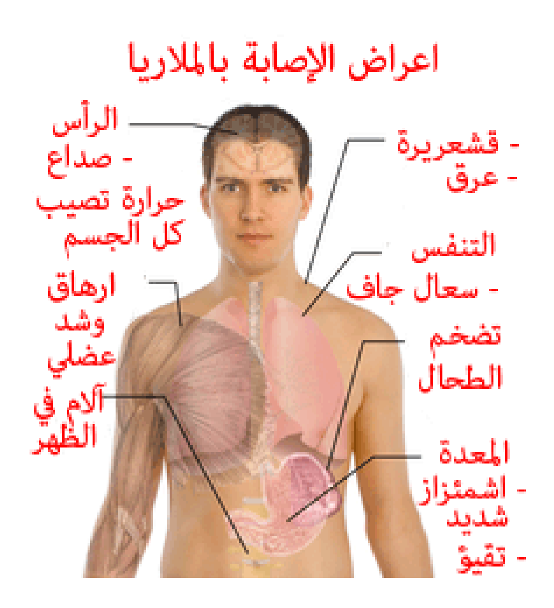
ما هي الملاريا؟

الملاريا مرض يصاب به الإنسان نتيجة لقرص بعوضة تحمل طفيليات الملاريا في لعابها.

وهذه الطفيليات تدخل إلى دم الإنسان في كل مرة تمتص البعوضة الحاملة للمرض دم الشخص, وعندها تهاجر هذه الطفيليات مباشرة إلى كبد ذلك الإنسان حيث تنمو وتتكاثر, وبعد فترة تنتقل من الكبد لتعود وتدخل كرات الدم الحمراء مرة أخرى حيث تنمو وتتكاثر بداخلها, وبعدها تنفجر هذه الكرات ليخرج منها أعداد كبيرة من الطفيليات تهاجم كرات دم جديدة, وتسبب حمى للشخص المصاب, وفي العادة تحدث هذه الأطوار ما بين أسبوعين وعدة أشهر بعد العدوى, كما أن هذه الطفيليات محصنة إلى حد ما ضد موانع الجسم الطبيعية؛ لأنها تعيش معظم دورة حياتها داخل الكبد وخلايا الدم وبذلك تكون محجوبة عن المناعة.

من أرخص طرق فحص خلايا الدم وأكثرها اعتماداً في تشخيص المرض هو القيام بتحليل فيلم الدم لفحص الخلايا تحت الميكروسكوب لأن كل نوع من طفيليات المرض الأربعة له خصائصه المميزة.

أما إذا تواجد المصاب في مكان تأدية الجهاد ولا يمكن فيه القيام بتحليل دمه فيمكن اللجوء إلى اختبارات التشخيص السريع التي ترتكز على المولدات المضادة لتحديد إذا ما كان هذا الأخ مصابًا بهذا المرض أم لا, ولكن هناك سلبيات لهذه الطريقة إذ لا يمكن التعرف بواسطتها على عدد الطفيليات الموجودة بالجسم وإنما فقط على وجود الطفيلي من عدمه.



احذر أخي المجاهد لأن أعراض الإصابة بعدوى الملاريا ليست دائمًا شديدة الظهور, ولذلك قد يتجاهلها بعض الإخوة. وقد تظهر هذه الأعراض ثم تختفي لتعود مرة أخرى في فترات متباعدة.

أعراض الملاريا قد تكون على شكل حمى أو رعشة, أو آلام في المفاصل, أو تقيؤ, أو نقص كرات الدم الحمراء, أو وجود دم في البول, أو تشنجات, أو إصابات في شبكة العين.

أيضًا أعراض أخرى تظهر على المصاب هي تضخم في الطحال, معاناة من آلام في الظهر, ومن كحة جافة, وصداع, وتشنجات عضلية.

بالإضافة الى الأعراض مثل آلام المعدة و الإسهال وفقدان الشهية, وانخفاض ضغط الدم, والشعور بالمعاناة وأن يتغير لون المريض إلى الصفرة.

أعراض الملاريا التقليدية هي على شكل دورة من الشعور بالبرد والقشعريرة مع ارتفاع في درجة الحرارة مصاحبة عادة بعرق غزير قد يدوم ما بين أربع إلى ست ساعات, وتتكرر هذه الدورة كل يومين أو ثلاثة أيام وهذا يتوقف على نوع الملاريا التي أصابت الأخ المجاهد.

من المعروف أيضًا أن الملاريا تسبب ضررًا في المخ وخاصة عند الأطفال, ويصاحب الملاريا المخية ظهور

بقعة بيضاء على شبكية العين, وهذه إحدى العلامات المفيدة لأنها تحدد أنها الملاريا وليس مرضًا آخر هو المسبب لارتفاع درجة حرارة المجاهد المصاب.

الوقاية ضد مرض الملاريا هي أسهل بكثير من علاجها، وذلك لأن مقاومة هذا المرض للعقاقير أصبحت عالية جدًّا كما وأنه لآلاف السنين كان الناس يستعملون الأعشاب الطبية للعلاج منه لكن بدون نتيجة.

سنجد أن بعض الإخوة اكتسبوا مناعة ضد هذا المرض بسبب تعرضهم له لمدة طويلة, فهؤلاء الإخوة اكتسبوا هذه المناعة في مدة تتراوح بين أربع إلى عشر سنوات بعد الإصابة بهذا المرض لعدة مرات بتكرره, لكن الأخ الذي اكتسب مناعة ضد هذا المرض سيفقد هذه المناعة بمجرد أن يرحل من المنطقة الموبوءة التي كان فيها.

أنصح باستعمال الناموسيات عند النوم:

إن النوم تحت واقٍ مثل ناموسية السرير هو إحدى الطرق الفعالة لمنع التعرض للحشرة التي تحمل الملاريا, ولذلك أنصح باستعمال الناموسيات عند النوم للحماية من لسعة البعوضة.

إلى إخواني المجاهدين في باكستان وأفغانستان والمناطق المجاورة:

كذلك هناك العديد من العقاقير التي تساعد في الوقاية من داء الملاريا مثل:

Chloroquine

Mefloquine

Proguanil

Primaquine

Malarone

Doxycycline

لم يتوصل العلماء لاكتشاف مصل كامل الفاعلية للقضاء على الملاريا.

علاج الملاريا يتوقف على مدى تأصل المرض في جسم المصاب.

إن كانت الملاريا في طورها الأول فهي تعالج بأدوية تأخذ عن طريق الفم.

إن كان المرض في مرحلة متقدمة فالعلاج يكون بمادة الكوينين التي توجد بكميات ضئيلة في الماء المنشط (Tonic water).

أيضًا عقاقير الـ Artemisinin لها فاعلية كبيرة في معالجة هذا المرض؛ إذ تحتوي على أقوى المواد الفعالة ضد الملاريا, ومن المعروف أيضًا أن الأعشابيين الصينيين كانوا وما زالوا يداوون مرضاهم من آلاف السنين بنجاح مستعملين Artemisinin فهو أسرع بكثير من عقاقير أخرى للقضاء على الملاريا.

أنصح بأخذ المجاهد المصاب بالملاريا في حالة متقدمة إلى المستشفى ليكون تحت عناية مخصصة حتى يعطى الدواء المناسب له وبإذن الله يكتب الله له الشفاء التام.

إلى إخواني المجاهدين في الخارج في باكستان – كمبوديا – الصين – إندونيسيا
لاوس– تايلاند –فيتنام

حذار من أدوية الملاريا المغشوشة فهي منتشرة عندكم كثيرًا بنسبة 40% تقريبًا.

للأسف لا يستطيع إخواني المجاهدون بالعين المجردة معرفة إن كان الدواء مغشوشًا أم لا بدون معمل طبي لفحصه, فأرجو من إخواني المجاهدين التأكد من مصدر الدواء الذي يحصلون عليه.

بحث عن الهيبوثرميا: فقدان حرارة الجسم – Hypothermia



يمكن أن يصاب المجاهد بالهيبوثرميا عندما يفقد جسمه الحرارة أسرع من قدرته على إنتاجها مما يسبب انخفاضًا خطيرًا في درجة حرارة الجسم.

تحدث الهيبوثرميا عندما تنخفض درجة حرارة جسمك دون 35 درجة مئوية.
عندما تهبط حرارة جسمك فإن قلبك وجهازك العصبي وأجهزة أخرى لا تعمل بصورة صحيحة.
إذا لم تعالج فإن الهيبوثرميا ستؤدي إلى هبوط كامل في قلبك وجهازك التنفسي ومن ثم الوفاة.
سبب الهيبوثرميا هو التعرض للطقس البارد أو إن كان المجاهدون يقومون بعملية جهادية تحتاج إلى الغطس في ماء بارد.

طرق العلاج الرئيسية تعتمد على تدفئة الجسم لدرجة الحرارة الاعتيادية

الارتعاش الناتج هو دفاع جسمك الأوتوماتيكي ضد درجة الحرارة الباردة كمحاولة تدفئة ذاتية.

الارتعاش المتواصل هو من العلامات الرئيسية للهيبوثرميا.

تتضمن علامات وأعراض الهيبوثرميا ما يلي:

الارتعاش
انعدام التنسيق
التلعثم أو عدم وضوح الكلام
الارتباك وصعوبة التفكير
ضعف قدرة الأخ المجاهد على اتخاذ قرارات
إرهاق وخمول
فقدان وعي متنامٍ
ضعف دقات القلب
بطء في التنفس

الشخص المصاب بالهيبوثرميا عادة لا يعي الوضع الذي هو فيه لأن الأعراض تكون تدريجية مع ارتباك التفكير للمجاهد المصاب مما يسبب ارتباك وفقدان الوعي الشخصي.

الهيبوثرميا لا تحدث دائمًا نتيجة للتعرض لدرجات حرارة قارسة البرودة, بل مثلاً إن كان الأخ المجاهد كبيرًا في السن فربما يتعرض للإصابة بالهيبوثرميا الخفيفة نتيجة تعرضه الطويل لدرجات حرارة يمكن أن يتحملها

مجاهد أصغر منه سنًّا أو صحته العامة أفضل, وهذا الأمر يمكن أن يحدث للمجاهدين المختبئين في أحد المنازل أو مخابئ باردة سيئة التدفئة.

في هذه الحالة يمكن حدوث هيبوثرميا خفيفة بأعراض غير واضحة مع غياب كلي للارتعاش.
أعراض الهيبوثرميا الخفيفة التي لا ترتبط بالتعرض للبرد الشديد يمكن أن تتضمن ما يلي:

ارتباك

عدم تنسيق

دوخة

غثيان وتقيؤ

خمول

<u>أكثر مسببات الهيبوثرميا هي :</u>

– التعرض لظروف طقس بارد جدًّا أو للماء البارد.

– التعرض لفترة طويلة لبيئة أبرد من درجة حرارة جسمك يمكن أن يؤدي للهيبوثرميا إذا لم تكن تلبس ملابس مناسبة.

<u>الظروف المؤدية إلى هيبوثرميا يمكن أن تكون الآتي:</u>

– ارتداء ملابس بشكل غير كافٍ للتدفئة المطلوبة في ظروف مناخية باردة.

– البقاء خارجًا لمدة طويلة.

– عدم خلع ملابس مبللة أو الانتقال إلى مكان جاف.

– السقوط من قارب مثلاً في ماء بارد أو الغطس فيه بدون الإعداد المناسب.

– تعرض المجاهدين وعوائلهم من كبار السن والأطفال داخل منازلهم أو مخبأ تغيب عنه التدفئة المناسبة.

كيف يفقد جسمك الحرارة ؟

نفث الحرارة

معظم الحرارة المفقودة تنتج عن نفث الحرارة من خلال أسطح غير محمية في جسمك, فمثلاً من الرأس ينفث حوالي نصف الحرارة.

التلامس المباشر

إذا تلامست بشكل مباشر بشيء بارد جدًّا مثل ماء بارد أو أرض باردة فسيتم إشعاع الحرارة خارج جسمك.
بما أن الماء وسط جيد جدًّا لنفث الحرارة خارج جسمك فإن الجسم يفقد حرارته في الماء البارد أسرع من وجوده في الهواء البارد.
احذر المطر والملابس المبللة؛ لأن فقدان حرارة الجسم تكون أسرع بكثير إذا كانت ملابسك مبللة.
الهواء: يزيل الهواء حرارة الجسم عن طريق إزاحة الطبقة الرقيقة من الهواء الدافئ الموجودة على سطح جلدك خاصة إذا كان الهواء باردًا فسيسبب فقدان الحرارة, على سبيل المثال:
إذا كانت درجة الحرارة الخارجية 0 مئوي وعامل برودة الهواء 26 درجة مئوية تحت الصفر فإن جسمك يفقد حرارة بنفس السرعة إذا كانت درجة الحرارة الخارجية الفعلية 26 درجة مئوية تحت الصفر.
إذا لم يعالج الوضع فلا سمح الله يمكن أن تسبب الهيبوثرميا هبوطًا كاملاً في القلب والجهاز التنفسي ومن ثم الوفاة.

المجاهدون الذين يصابون بالهيبوثرميا يكونون معرضين أيضًا لإصابات أخرى متعلقة بالبرد مثل:

تجمد أنسجة الجسم.

الغنغرينا وهي تآكل وموت الأنسجة بسبب توقف تدفق الدم.

تلف الأعصاب و الأوعية الدموية الدقيقة عادة في اليدين والقدمين بعد التعرض الطويل لدرجات حرارة باردة فوق درجة التجمد.

إصابات في القدم أو القدم الخندقية
المجاهدون المختبئون في خنادق وإلى فترة طويلة يمكن أن يصابوا في القدم بما يسبب لهم تلف الأعصاب و الأوعية الدموية الدقيقة نتيجة لانغماسها الطويل في الماء.

التشخيص:

تشخيص الهيبوثرميا يكون عادة مبنيًّا على العلامات الجسدية الظاهرة للشخص والظروف التي وجد فيها الشخص المصاب بالهيبوثرميا.

يمكن أن لا يكون التشخيص ظاهرًا, و أن تكون الأعراض خفيفة وغير واضحة, فالتشخيص يشمل قياس درجة الحرارة.

علاج الهيبوثرميا

لا تقم بتحريك المجاهد المصاب إلا في ما هو ضروري جدًّا؛ الحركات الزائدة قد تسبب نوبة قلبية.
انقل الشخص المصاب من المكان البارد لمكان جاف دافئ إن أمكن.
غذا لم تتمكن من نقل أخيك المجاهد إلى مكان جاف دافئ فبقدر استطاعتك حاول أن توفر له الحماية من البرد والهواء على قدر الإمكان:
–انزع الملابس المبللة.
إذا حدث بلل لملابس أخيك المجاهد قم بنزعها, و الأفضل كما نبهت من قبل إن أمكن أن لا تحرك المجاهد وأن تقوم بقص الملابس عنه بدون أن تحركه.

–قم بتغطية المجاهد المصاب بالمعاطف أو البطانيات الجافة لتدفئته
مهم: قم بتغطية رأس المجاهد المصاب واترك فقط الوجه مكشوفًا.

–قم بعزل جسم المجاهد المصاب عن الأرض إن كانت باردة, ومدد جسم المجاهد المصاب على بطانية أو معطف جاف أو على سطح جاف.

مهم: راقب التنفس

المجاهد إذا أصيب بالهيبوثرميا الحادة قد يبدو فاقدًا للوعي دون أي علامات لدقات القلب أو التنفس.
إذا لا سمح الله توقف نفس الأخ المجاهد أو بدا التنفس منخفضًا ابدأ فورًا عملية إنعاش القلب والرئتين إن كنت مدربًا عليها.

تقاسم حرارة الجسم: وسيلة أخرى لتدفئة جسم المجاهد المصاب: قم بخلع ملابسك وتمدد بجانب المصاب بحيث يتلامس جلدك مع جلده ثم قم بتغطية جسميكما ببطانية أو معطف.

قم بتوفير المشروبات الساخنة:
إذا كان الشخص المصاب واعيًا وقادرًا على البلع قدم له مشروبًا على أن يكون خاليًا من أي كحول أو مادة منبهة؛ للمساعدة على تدفئة الجسم.

استخدم ضاغطة دافئة جافة أو كيسًا بلاستكيًّا مملوءً بسائل دافئ يمكن ضغطه.
أو طريقة أخرى: قم بعمل ضاغطة من الماء الساخن داخل كيس بلاستيكي أو منشفة مجففة أو داخل ملابس جافة.
استخدم الضاغطة فقط على العنق والقفص الصدري ومنطقة ما بين الفخذين.
لا تقم باستخدام الضاغطة على الذراعين أو الساقين؛ لأن الحرارة على الذراعين والساقين يجبر الدم البارد بالتدفق ثانية نحو القلب و الرئتين والدماغ ويسبب هبوطًا في حرارة الجسم وهذا قد يسبب الوفاة.

لا تستخدم الحرارة بشكل مباشر: لا تستخدم الماء الساخن أو وسادة حرارية أو مصباح حراري لتدفئة المجاهد المصاب لأن الحرارة المرتفعة قد تتلف الجلد أو تسبب ازمة قلبية.

البقاء دافئًا في الطقس البارد:
ليكن معك باستمرار غطاء بطانية أو معطف.
تجنب الإجهاد المفرط.
البس طبقات كافية من الملابس.
ابقَ جافًّا.

غطاء رأس: ارتدِ طاقية غطاء للرأس, وحاول بقدر المستطاع أن تمنع حرارة الجسم من الخروج من رأسك ووجهك وعنقك.
إن أمكن ارتدِ في يديك قفازًا يفصل فقط الإبهام عن الأصابع الأربعة الأخرى بدلاً من القفاز العادي لأنه أكثر فاعلية من القفاز العادي ويبقي أصابعك الأربعة في حالة تلامس أكثر مع بعضها البعض.

الإجهاد المفرط: تجنب الأنشطة التي قد تجعلك تعرق كثيرًا؛ لأن الملابس المبللة والطقس البارد تتسبب في

فقدانك لحرارة جسمك بشكل أسرع.

طبقات الملابس: قم بارتداء طبقات من الملابس الفضفاضة الخفيفة على أن تكون مصنوعة من قماش مغزول بإحكام, والمادة المضادة للماء هي الأفضل للحماية من الهواء, والبطانة المصنوعة من الحرير والبولي بروبلين تحتفظ بحرارة الجسم أفضل من القطن.

البقاء جافًّا: ابقَ جافًّا قدر المستطاع وانزع الملابس المبللة بأسرع وقت ممكن.
مهم جدًّا أن تبقي يديك وقدميك في حاله جافة, وفي حالة سقوط الثلج ارتدِ حذاءً عالي الساق والقفاز الذي ذكرت أنه يفصل الإبهام عن الأصابع الأربعة الأخرى.

بحث عن ضربة الشمس – Heat Stroke



ما هي ضربة الشمس؟

ضربة الشمس: هي ارتفاع حاد في درجة حرارة جسم الأخ المجاهد مصحوبًا بأعراض جسدية وعصبية, وتختلف عن شد العضلات والإجهاد الحراري وهما شكلان آخران من ارتفاع درجة حرارة الجسم ولكنهما أقل شدة.

ضربة الشمس: هي حالة صحية طارئة, ويمكن لا سمح الله أن تؤدي لوفاة أخ مجاهد إذا لم تعالج بصورة صحيحة وفورية.

يقوم الجسم عادة بتوليد الحرارة نتيجة لعملية الأيض, ثم تبدد الحرارة عبر الجلد وتبخر العرق,
لكن في أجواء الحر الشديد والرطوبة العالية أو الإجهاد الجسدي تحت أشعة الشمس لا يتمكن الجسم من تبديد الحرارة مما يؤدي إلى ارتفاع حرارة الجسم, وقد تصل إلى 41 مئوية أو أكثر.
سبب آخر لإصابة أخ مجاهد بضربة شمس هو جفاف الجسم عن طريق فقدان السوائل, والشخص المصاب بالجفاف قد لا يتمكن من العرق بالسرعة المطلوبة حتى يتمكن من تبديد الحرارة وهذا يسبب ارتفاع درجة حرارة جسم الأخ المجاهد.

أكثر المشاكل الحادة التي تسببها الحرارة غالبًا تحدث من جراء العمل والمجهود الشاق في بيئة حارة مصحوبًا بعدم شرب سوائل كافية.

يجب على المجاهدين أخذ الحذر والانتباه إن كان أعضاء عائلتهم أو بصحبتهم أطفال صغار أو كبار سن أو أشخاص يعانون من السمنة أو إن كان أحد المجاهدين ولد بعدم قدرة على العرق لأن كل هؤلاء يواجهون خطرًا أكبر للإصابة بضربة الشمس.

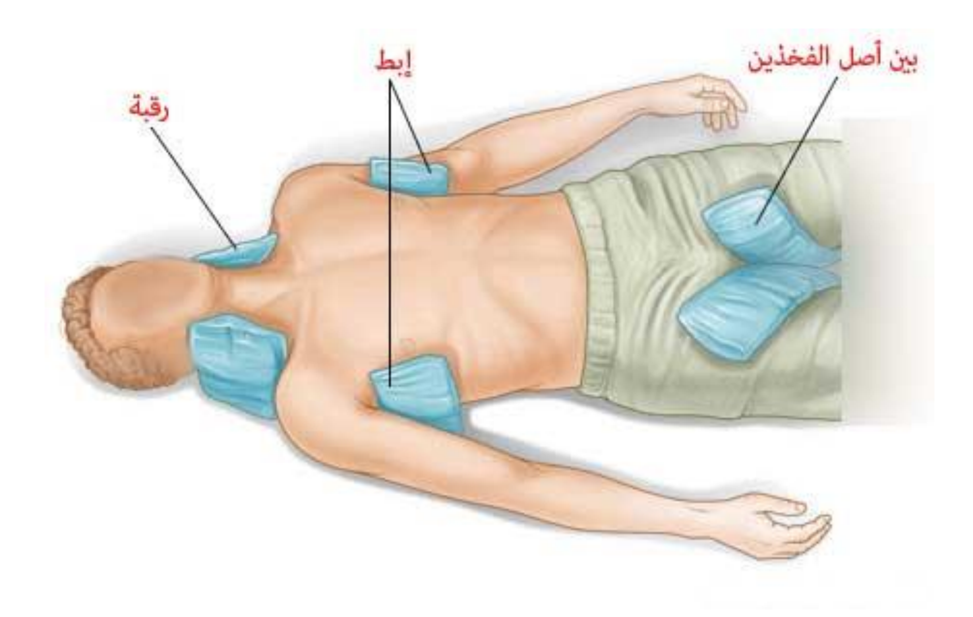
الأعراض الاعتيادية وعلامات الإصابة بضربة الشمس:

- درجة حرارة الجسم مرتفعة.
- غياب إفراز العرق و احمرار وجفاف في الجلد.
- تسارع في دقات القلب.
- صعوبة تنفس الأخ المجاهد المصاب.

- عدم القدرة على التركيز للقيام بالأعمال الجهادية المطلوبة.
- الهذيان.
- المجاهد يكون مرتبكًا.

يمكن أن يفقد المجاهد المصاب حس المكان والزمان, بل يمكن أن يدخل المجاهد المصاب في حالة غيبوبة.

كيف تعالج أخاك المجاهد المصاب بضربة الشمس؟





يجب معالجة الأخ المصاب فورًا لمنع وقوع ضرر دائم في أعضاء الجسم, وأول شيء يجب عمله هو تبريد جسم المصاب.

انقل أخاك المجاهد المصاب لمكان ظل. انزع ملبسه وصب ماءً باردًا أو فاترًا على جسمه من خرطوم ماء مثلاً.

قم بالتهوية للمجاهد المصاب حتى يحدث تعرق, ثم قم بوضع ضمادات باردة –ثلج إن أمكن– تحت الإبط وبين الفخذين.

راقب درجة حرارة الجسم واستمر في عملية التبريد هذه كما شرحت لكم أعلاه حتى تقل حرارة الجسم إلى 38.8 – 38.3 درجة مئوية.

لكن هل يمكن تحاشي الإصابة بضربة الشمس؟

نعم بإذن الله من الممكن أن تتجنب بقدر المستطاع فقدان سوائل من جسمك وبأن تتجنب القيام بأنشطة جسدية حادة النشاط عندما يكون الجو حارًّ ورطبًا.

إذا كنت في أرض الجهاد وفي الخارج تواجه ارتفاع درجة الحرارة ولا يمكن أن تتجنبها احرص أن تشرب الكثير و الكثير من السوائل من ماء أو عصير إن وجد, لكن تجنب السوائل مثل الشاي و القهوة والتي يمكن أن تسبب الجفاف.

جسم المجاهد المصاب سيحتاج تعويض المواد مثل الصوديوم والسكر والملح بالإضافة إلى تعويض ما يفقده الجسم من عرق وسوائل.

حتى وإن كنت مشغولاً في أمور الجهاد أو قلقًا أمنيًّا حاول بقدر المستطاع أن لا تُهمل أوقات الراحة والقيلولة فهي هامة لتعويض ما تفقده من سوائل في جسمك.

ارتدِ قبعة رأس وملابس خفيفة إن أمكن.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

= تم بحمد الله =